GENTE in cucina

ACCIUGHE E SARDINE
Il mare diventa protagonista

DOLCI CON LE PESCHE
Fresca delizia d'estate

MACCHERONI
Provateli anche al forno

STUZZICHINI
OTTIMI CON LA MOUSSE DI SALMONE

VERDURE RIPIENE
SCRIGNI GUSTOSI TUTTI DA SCOPRIRE

GENTE in cucina

sommario

8

27

31

41

56

STUZZICHINI

MACCHERONI

ACCIUGHE E SARDINE

VERDURE RIPIENE

DOLCI CON LE PESCHE

UN MENU RICCO DI SORPRESE GOLOSE
Gli sfiziosi stuzzichini nei bicchieri aprono questo menu. Poi arrivano i maccheroni, i secondi a base di pesce azzurro e le verdure ripiene. Gran finale con i dolci con le pesche.

STUZZICHINI

quante sorprese nei mini bicchieri

Salmone e mango

Preparazione 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g di filetto di salmone * 1 mango * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 ciuffo di menta * 8 mini grissini * Semi di sesamo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private il salmone di pelle e lische e tagliatelo a straccetti (per il consumo a crudo, deve essere tenuto 96 ore in freezer, poi scongelato in frigo). Condite gli straccetti in una pirofila con olio, sale e pepe. Sbucciate il mango, privatelo del nocciolo, tagliate la polpa a dadini e distribuiteli sul salmone. Aggiungete poco prezzemolo tritato e qualche foglia di menta a striscioline. Coprite con pellicola e lasciate marinare in frigorifero per almeno un'ora. Dividete salmone e mango in piccoli bicchierini o coppette di vetro. Spolverizzate con una presa di semi di sesamo, guarnite con i grissini, rametti di prezzemolo, foglie di menta e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g di gorgonzola * 200 g di formaggio fresco spalmabile * 50 g di latte * 2 pere * 50 g di nocciole sgusciate * Burro * Sale e pepe

Tagliate lo zola a dadini. Tenetene qualcuno da parte per guarnire, mettete il resto in un pentolino con il latte e sciogliete a fuoco molto dolce, mescolando. Spegnete, aggiungete il formaggio fresco, pepate e amalgamate. Dividete la crema nei bicchierini e passate in frigo. Sbucciate e pulite le pere, tagliatele a dadini e spadellatele 2-3 minuti con burro e sale. Spezzettate le nocciole, doratele qualche istante con le pere e dividete il mix nei bicchierini. Completate con i dadini di zola tenuti da parte e servite, a piacere con salatini di sfoglia.

Crema di zola e pere

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

Spuma di melanzane

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 melanzana * 1 spicchio d'aglio * 2 cucchiai di patè di olive * 1 ciuffo di menta * 1 mazzetto di erba cipollina * 1 cucchiaio di olive nere snocciolate * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate la melanzana, bucherellatela con uno stecchino, mettetela in una teglia, spennellatela d'olio e infornatela a 220° per circa un'ora. Sfornatela, fatela intiepidire, tagliatela a metà e recuperate la polpa, scartando la buccia. Frullate la polpa nel mixer con 1-2 foglie di menta, l'aglio spellato, sale, pepe e un filo d'olio. Distribuite la spuma nei bicchierini e guarnite con il patè, le olive tagliate a spicchietti e fili di erba cipollina.

Marinata alle zucchine

Preparazione
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 zucchine * 50 g di prosciutto cotto * 50 g di parmigiano reggiano * ½ limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le zucchine e tagliatele a dadini minuscoli. Conditeli in una ciotola con olio, sale, pepe, il succo del limone e fate marinare un'ora in frigo. Dividete le zucchine nei bicchierini e completate con il prosciutto a straccetti e il parmigiano a tocchi. Completate con una macinata di pepe e servite.

Smoothie di carote e aspic

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
800 g di carote * 350 ml di brodo vegetale * 1 ciuffo di prezzemolo * 3 g di agar agar * 1 cucchiaino di curcuma * ½ cucchiaino di zenzero in polvere * Burro * Sale

Portate a bollore il brodo, incorporate l'agar agar e mescolate con una piccola frusta finché è sciolto. Spegnete e fate intiepidire. Tritate il prezzemolo, distribuitelo nei bicchierini, dividetevi il brodo e fate rapprendere in frigo almeno un'ora. Raschiate le carote, tagliatele a rondelle e lessatele 15-20 minuti in acqua salata. Scolatele e frullatele nel mixer con il burro, la curcuma e lo zenzero. Regolate di sale. Riprendete i bicchierini e distribuite il frullato di carote. Ripassate in frigo un'altra ora prima di servire, a piacere con prezzemolo fresco.

Insalatina greca

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g di grano a cottura rapida * 100 g di feta * 12 pomodorini ciliegia * 2 cipollotti rossi * 1 ciuffo di basilico * 1 ciuffo di maggiorana * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate il grano in acqua bollente salata. Scolatelo, conditelo in una terrina con un filo d'olio e lasciatelo raffreddare. Lavate i pomodorini, divideteli a metà e mescolateli al grano. Unite la feta sbriciolata e i cipollotti, mondati e affettati. Mescolate e aggiungete il basilico tagliuzzato e la maggiorana. Regolate di sale, pepate e irrorate con un giro d'olio. Dividete nei bicchierini e servite.

Gazpacho verde

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg di pomodori verdi * 30 g di piselli sgranati * 1 cipollotto * 50 g di salame piccante * 50 g di mollica di pane raffermo * 1 ciuffo di basilico * 1 cucchiaio di aceto bianco * 50 ml di olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Scottate i piselli 5 minuti in acqua salata. Scolateli e raffreddateli sotto l'acqua corrente. Lavate i pomodori, privateli di semi e acqua, tagliateli a dadini e frullateli con i piselli, il cipollotto pulito, il pane ammollato in acqua e strizzato, l'aceto, un filo d'olio, sale e pepe.

Versate il gazpacho nei bicchierini e passate in frigo 30 minuti. Tagliate il salame a fettine sottili e rosolatele in una padella antiaderente finché sono croccanti. Guarnite il gazpacho con il salame, il basilico e servite, a piacere con pane abbrustolito.

Mousse affumicata

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
400 g di salmone affumicato * 50 ml di panna fresca * 200 g di formaggio fresco spalmabile * 1 rotolo di pasta sfoglia pronta * Semi di sesamo * Paprica * 1 arancia * 1 ciuffo di prezzemolo * Sale e pepe

Srotolate la sfoglia su una placca, tagliatela a striscioline, distanziatele, spennellatele d'acqua, cospargetele di sesamo e infornatele 15 minuti a 200°. Frullate nel mixer il salmone con la panna. Incorporate il formaggio fresco con una spatola, regolate se occorre di sale e pepate. Lavate l'arancia e ricavate la scorza a filetti. Dividete la mousse nei bicchierini, spolverizzate di paprica e decorate con le scorzette e il prezzemolo tritato. Servite con le sfogliette al sesamo.

Avocado e mais

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 avocado * 200 g di mais in scatola * ½ limone * 150 ml latte * 1 peperoncino piccante fresco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tenete da parte un cucchiaio di mais e lessate il resto 15 minuti nel latte, con una presa di sale. Spegnete, fate intiepidire, frullate nel mixer e passate al setaccio. Lavate il limone, grattugiate la scorza e spremete il succo. Tagliate l'avocado a metà, eliminate nocciolo e buccia e schiacciate la polpa in un piatto con una forchetta. Conditela con olio, sale, pepe, succo e scorza del limone. Mondate e tritate il peperoncino. Unitene metà al mais e metà all'avocado. Dividete i composti nei bicchierini, completate con i chicchi di mais tenuti da parte e servite.

Gelatina di gin e astice

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
2 code di astice * 200 ml di gin * 3 fogli di gelatina * 1 ciuffo di basilico * Sale

Mettete la gelatina a bagno in acqua fredda. Immergete le code di astice in acqua bollente salata e lessatele 7-8 minuti. Scolatele e tuffatele in acqua e ghiaccio per fermare la cottura. Aprite i carapaci, sgusciate la polpa e tagliatela a pezzetti. Portate a bollore in un pentolino il gin con 100 ml d'acqua e un pizzico di sale. Togliete dal fuoco, unite la gelatina strizzata e mescolate per scioglierla. Fate intiepidire. Mescolate in una ciotola la gelatina con la polpa degli astici e il basilico a striscioline. Dividete il composto nei bicchierini. Lasciate rapprendere in frigo almeno 2-3 ore prima di servire i bicchierini.

Ceviche di cernia

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di filetti di cernia senza pelle * 1 rotolo di pasta brisée pronta * 2 lime * 1 mango * 1 pompelmo rosa * 1 ciuffo di coriandolo o prezzemolo * Sale e pepe

Privante i filetti di cernia delle lische e tagliateli a dadini (per il consumo a crudo, la cernia deve essere tenuta in freezer 96 ore e scongelata in frigo). Mescolateli in una terrina con il succo dei lime. Pelate il mango e tagliate la polpa a dadini. Mescolateli al pesce insieme a qualche foglia di coriandolo o prezzemolo, sale e pepe. Coprite e lasciate marinare un'ora in frigo. Srotolate la brisée su una placca, tagliatela a striscioline, distanziatele e infornate 15 minuti a 200°. Sbucciate al vivo il pompelmo e riducete gli spicchi a pezzetti. Dividete nei bicchierini il ceviche, il pompelmo, le sfogliette e servite.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di mascarpone * 50 g di parmigiano grattugiato * 3 uova * 20 pomodorini semisecchi * 6 fette di coppa * 1 ciuffo di origano fresco * Peperoncino in polvere * Mandorle a lamelle * Sale e pepe

Sgusciate le uova e separate tuorli e albumi. Sbattete i tuorli in una ciotola fino a renderli gonfi. Con una spatola, incorporate mascarpone e parmigiano. Montate gli albumi a neve e amalgamateli composto. Regolate se occorre di sale e pepate. Dividete i pomodorini nei bicchierini. Condite con un filo d'olio, coprite con la crema di mascarpone e mettete in frigo 2 ore. Tostate qualche minuto le mandorle in una padella antiaderente. Guarnite i tiramisù con la coppa, le mandorle tostate, peperoncino e origano.

Tiramisù al parmigiano

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

MACCHERONI
che trionfo con la pasta corta

Rigatoni e gamberoni

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di rigatoni * 500 g di gamberoni * 10 pomodorini ciliegia * 1 spicchio d'aglio * Concentrato di pomodoro * Vino bianco * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sgusciate i gamberoni lasciandone 4 con teste e code attaccate. Privateli del filo nero e lavateli, insieme alle teste staccate. Rosolate queste ultime in un tegame con un filo d'olio e l'aglio schiacciato. Unite i gamberi e scottateli a fuoco alto 30 secondi per lato. Pepateli e toglieteli. Sfumate le teste col vino e unite i pomodorini lavati e tagliati a pezzetti. Saltate 5 minuti, schiacciate le teste ed eliminatele. Intanto, lessate la pasta in acqua salata. Unite al sugo una punta di concentrato e poca acqua della pasta. Riunite i gamberi e fate saltare 2 minuti, finché cambiano colore. Scolate la pasta al dente, ripassatela nel sugo e servite con il basilico, tagliato a filetti.

Pasticcio al forno

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di rigatoni * 1 mozzarella * 150 g di pancetta a dadini * 150 g di pomodorini ciliegia * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate la mozzarella a dadini e fateli asciugare su carta da cucina. Lessate la pasta in acqua salata. Nel frattempo, rosolate in una padella la pancetta con poco olio. Quando è dorata, unite i pomodorini lavati e divisi a metà. Fate insaporire, regolate di sale e pepate. Scolate la pasta e conditela in una pirofila con un filo d'olio. Unite la pancetta, i pomodorini e la mozzarella, mescolate e infornate 15 minuti a 180°. Decorate con il basilico.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di sedani * 250 g di scampi * 250 g di gamberi * 150 g di zucchine * 150 g di carote * 1 limone * 1 ciuffo di prezzemolo * 100 ml di vino bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sgusciate i crostacei conservando le teste, privateli del filo nero e lavate tutto. Sciacquate le zucchine, raschiate le carote e grattugiatele con una grattugia a fori larghi. Scaldate l'olio in una larga padella, unite le teste dei crostacei e fatele rosolare 5 minuti a fuoco vivo. Sfumate con il vino e lasciate evaporare. Schiacciate le teste, eliminatele e aggiungete le verdure. Salate, pepate e cuocete a fuoco vivo 5 minuti. Nel frattempo, lessate i sedani in acqua salata. Unite al condimento i crostacei e saltateli 3 minuti, finché cambiano colore. Lavate il limone e grattugiate la scorza sui crostacei. Regolate di sale e pepate. Scolate i sedani al dente e trasferiteli nella padella. Fate saltare a fuoco vivo qualche istante e completate con il prezzemolo tritato.

Sedani ai crostacei

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

Insalata con bruschette

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di mezze maniche * 2 fette di pane casereccio * 2 zucchine * 2 melanzane perline * 2 pomodori * 1 cucchiaio di capperi sotto sale * 1 ciuffo di basilico * 1 spicchio d'aglio * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate i capperi e fateli dissalare in acqua tiepida. Lessate la pasta in acqua salata, scolatela al dente, conditela in una terrina con un filo d'olio e lasciatela raffreddare. Lavate le verdure. Private i pomodori di semi e acqua e tagliateli a pezzetti. Affettate zucchine e melanzane, ungetele d'olio e scottatele su una bistecchiera ben calda. Mescolatele in una insalatiera con i pomodori, i capperi scolati e alcune foglie di basilico tritate. Regolate di sale, pepate, condite con un filo d'olio, aggiungete la pasta e mescolate. Strofinate il pane con lo spicchio d'aglio, ungetelo d'olio, tostatelo sulla bistecchiera e spezzettatelo. Dividetelo nei piatti e completate con la pasta e basilico fresco.

Mezze maniche tra le triglie

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di mezze maniche * 8 filetti di triglia * 1 cuore di lattuga * ½ cipolla * ½ bicchiere di vino bianco * 1 rametto di finocchietto * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale

Private i filetti di triglie di eventuali lische e squame, poi tagliateli a tocchetti. Sciacquate la lattuga e tagliuzzatela. Spellate e tritate la cipolla. Fatela appassire in una padella, con un filo d'olio. Sfumate con il vino e fate evaporare. Aggiungete la lattuga e fatela ammorbidire qualche istante. Unite il pesce, qualche ciuffetto di finocchietto, salate cuocete 3-4 minuti. Lessate nel frattempo le mezze maniche in acqua salata. Scolatele al dente e ripassatele nella padella del condimento, aggiungendo una noce di burro. Guarnite con finocchietto fresco e servite subito.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g di sedanini * 500 g di ragù di carne * 2 melanzane * 200 g di caciocavallo * 2 uova * 3 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato * Pangrattato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Rassodate le uova immergendole 10 minuti in acqua bollente. Scolatele, raffreddatele e sgusciatele. Intanto, lavate e tagliate a dadini le melanzane. Friggetele, poche per volta, in una padella con un dito d'olio. Scolatele su carta da cucina e salatele. Nel frattempo, lessate la pasta in acqua salata. Scolatela al dente e conditela con il ragù, le melanzane fritte e il caciocavallo, tagliato a dadini. Mescolate bene e trasferite la pasta in una teglia, unta d'olio e cosparsa di pangrattato. Disponete fra i sedanini le uova sode, tagliate a spicchietti. Cospargete con il parmigiano e infornate a 190° per 20 minuti, finché la superficie è dorata.

Teglia 'ncasciata

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

Gratin scampi e tartufo

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di mezzi ziti * 600 g di scampi * 1 piccolo tartufo nero in conserva * 1 spicchio d'aglio * 1 mazzetto di basilico * 2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato * Vino bianco * Pangrattato * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale

Sgusciate gli scampi, conservando le teste, privateli del filo nero e lavate tutto. Rosolate le teste in una padella con l'aglio spellato, un rametto di basilico e un filo d'olio. Sfumate con poco vino, fate evaporare, schiacciate le teste ed eliminatele insieme al basilico. Unite 2 cucchiai di pangrattato e tostatelo un paio di minuti, mescolando. Aggiungete gli scampi, cuocete altri 30 secondi, spegnete, unite una noce di burro e mescolate. Intanto, lessate la pasta in acqua salata. Tritate grossolanamente il tartufo. Scolate la pasta al dente, lasciandola un po' umida, e conditela con l'intingolo. Trasferitela in una pirofila imburrata, cospargete con il tartufo, il parmigiano, fiocchetti di burro e fate gratinare 10 minuti in forno a 200°. Servite con basilico fresco.

Pasta fredda con caponata

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di mezze maniche * 2 melanzane * 2 pomodori * 1 cucchiaio di capperi sott'aceto * 1 spicchio d'aglio * 1 cucchiaino di zucchero * Aceto bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le melanzane, tagliatele a dadini e friggetele, poche per volta, in una padella con un dito d'olio caldo. Scolatele su carta da cucina e salatele. Nel frattempo, lessate la pasta in acqua salata, scolatela al dente, conditela in una terrina con un filo d'olio e fatela raffreddare. Lavate i pomodori e tagliateli a pezzetti. Pulite la padella e rosolate l'aglio, spellato e tagliato a pezzetti, con un filo d'olio nuovo. Aggiungete le melanzane, i pomodori e i capperi. Spolverizzate con lo zucchero, spruzzate con poco aceto, fate evaporare e cuocete 10 minuti. Spegnete, fate raffreddare, unite la caponata alla pasta, mescolate e servite.

Bontà al ragù vegetale

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di rigatoni * 100 g di lenticchie piccole * 200 g di funghi champignon * 1 cipolla * 1 carota * 1 gambo di sedano * 1 spicchio d'aglio * 100 g di ricotta * 4 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato * 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro * Brodo vegetale * Peperoncino in fiocchi * 1 mazzetto di basilico * Vino rosso * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate e tritate carota e sedano con la cipolla e l'aglio spellati. Fateli appassire in un tegame con un filo d'olio. Unite i funghi, puliti e sminuzzati, le lenticchie e lasciate insaporire. Sfumate con poco vino e fate evaporare. Coprite a filo di brodo, portate a bollore, stemperate il concentrato, unite un rametto di basilico e cuocete circa 30 minuti, finché le lenticchie sono tenere, bagnando se occorre con altro brodo. Regolate di sale, pepate e aggiungete peperoncino a piacere. Lessate i rigatoni in acqua salata, scolateli al dente e conditeli con il ragù vegetale. Serviteli completando con la ricotta a ciuffetti, il parmigiano e abbondante basilico fresco.

Piatto ortolano

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di sedani * 250 g di spinacini novelli * 4 foglie di lattuga * 1 piccolo finocchio * 1 carota * 250 g di piselli sgranati * ½ cipolla * 100 ml di vino bianco * 60 g di pecorino grattugiato * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate e tagliuzzate gli spinaci e la lattuga. Mondate il finocchio e la carota, sbucciate la cipolla, affettateli molto sottili e fateli appassire in una padella con un filo d'olio. Sfumate con il vino, fate evaporare e cuocete 10 minuti. Unite gli spinaci, la lattuga e i piselli, bagnate se occorre con un filo d'acqua, salate, mescolate e continuate la cottura per altri 5-7 minuti, finché i piselli sono teneri. Nel frattempo, lessate i sedani in acqua salata, scolateli al dente e fateli saltare nel condimento. Spegnete e servite completando con il pecorino grattugiato.

MACCHERONI

Tonno e capperi

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di rigatoni * 200 g di tonno sott'olio * 1 cucchiaino di patè di olive * 1 cipolla * 2 cucchiai di capperi sott'aceto * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Fate appassire in una padella, con un filo d'olio, la cipolla spellata e tritata. Aggiungete il tonno spezzettato, i capperi e lasciate insaporire un paio di minuti. Unite il patè di olive, pepate e mescolate. Nel frattempo, lessate i rigatoni in acqua salata. Scolateli al dente, conservando un po' della loro acqua. Ripassateli nella padella con il sugo, diluendo se occorre con l'acqua tenuta da parte. Completate con il basilico, tagliato a strscioline.

Tortiglioni fantasia

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g di tortiglioni * 200 g di bresaola * 100 g di ricotta * 1 scalogno * 100 g di pesto * 100 g di pomodorini semisecchi * 200 g di carciofini sott'olio * 50 g di rucola * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate i tortiglioni in acqua bollente salata. Scolateli al dente, conditeli in una terrina con un filo d'olio e fateli raffreddare. Tritate finemente lo scalogno e fatelo appassire in una padella con un filo d'olio. Unite i pomodorini semisecchi, lasciate insaporire qualche minuto e spegnete. Fate raffreddare e mescolate scalogno e pomodori in una insalatiera con il pesto e i carciofini a spicchi. Unite la pasta, pepate e mescolate. Completate con la ricotta a ciuffetti, la bresaola ripiegata a roselline, la rucola sciacquata e asciugata e il basilico, tagliato a filetti sottili con le forbici.

ACCIUGHE
e sardine: il mare diventa protagonista

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di sardine * 140 g di farina, più quella per la pirofila * 2 uova * 500 ml latte * 250 ml panna fresca * Burro * Sale

Private le sardine di teste e interiora, squamatele, lavatele e asciugatele bene. In una terrina, sbattete le uova con un pizzico di sale, incorporate la farina setacciata e stemperate con il latte e la panna. Imburrate e infarinate una pirofila. Versate l'impasto e immergete le sardine. Infornate a 180° per circa 40 minuti. Sfornate e servite il flan caldo o tiepido, direttamente nella pirofila di cottura.

Flan soffice

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

Marinata al finocchietto

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di acciughe pulite e diliscate * ½ arancia * 1 limone * 1 mazzetto di finocchietto * 1 ciuffo di prezzemolo * 2 spicchi d'aglio * 2 peperoncini freschi * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate le acciughe (per il consumo a crudo, devono essere state tenute in freezer 96 ore, poi scongelate in frigo). Asciugatele e allineatele in una pirofila. Lavate gli agrumi, grattugiate le scorze e spremete i succhi. Tritate il prezzemolo con qualche ciuffo di finocchietto. Spellate l'aglio, tagliatelo a pezzetti e rosolateli in una padellina, con un filo d'olio e i peperoncini puliti, finché sono dorati. Unite trito, succhi, scorze e spegnete. Salate, pepate e versate la marinata ancora calda sulle acciughe. Rimescolate, coprite con pellicola, fate raffreddare e tenete 2 ore in frigo. Servite con finocchietto fresco.

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
2 rotoli di pasta brisée pronta * 700 g di acciughe * 700 g di patate * 2 cipolle * 2 cucchiai di pecorino grattugiato * 1 uovo * Latte * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate le patate in acqua salata. Intanto, private le acciughe di teste e interiora, squamatele, apritele a libro, diliscatele e lavatele. Spellate la cipolla, affettatela e stufatela in una padella con olio e sale. Scolate le patate, pelatele, schiacciatele in una terrina, conditele con olio, pepe, pecorino e regolate di sale. Stendete un rotolo di pasta in uno stampo a bordi alti, imburrato. Disponete sulla pasta, a strati alternati, patate, cipolle e acciughe, condendo i pesci con olio, sale, pepe e terminando con le patate. Chiudete con la pasta rimasta, rifilate l'eccesso, ricavate decori a piacere e applicateli sulla superficie. Praticate un foro al centro del tortino e inserite un rotolino di carta da forno, per far uscire il vapore. Spennellate con l'uovo, sbattuto con un cucchiaio di latte. Infornate 50 minuti a 200°.

Tortino patate e pecorino

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 20 minuti

Crumble alla cipolla

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di sardine * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 40 g di mollica di pane * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 mazzetto di mirto * Olio extravergine d'oliva * Sale

Private le sardine di teste e interiora, squamatele e sciacquatele. Spellate la cipolla, tritatela in modo grossolano e fatela appassire in una padella con un filo d'olio. Frullate nel mixer la mollica con l'aglio sbucciato, il prezzemolo e mescolatela con la cipolla stufata. Ungete d'olio una pirofila, mettete sul fondo qualche rametto di mirto e parte del pane. Disponete le sardine, condite con olio e sale e cospargete con la mollica rimasta. Cuocete in forno 10 minuti a 200°, finché la mollica è dorata. Sfornate e servite le sardine calde o tiepide, guarnite a piacere con mirto fresco.

Gratinate al semolino

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 kg di sarde * 50 g di semolino * 1 spicchio d'aglio * 70 g di pecorino grattugiato * 1 mazzetto di timo * 200 ml di brodo di pesce o vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

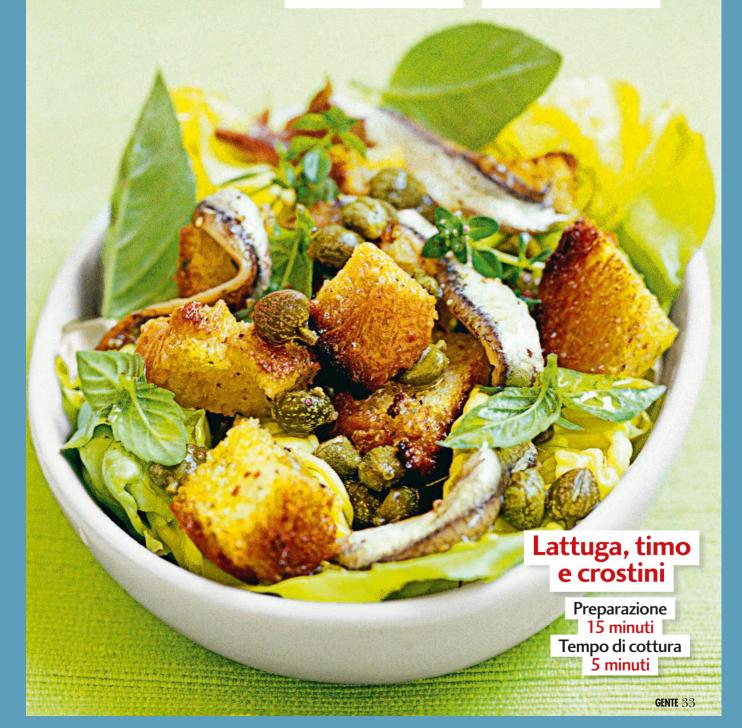
Portate a bollore il brodo in una piccola casseruola, abbassate la fiamma, versate a pioggia il semolino mescolando con una frusta e cuocete per circa 20 minuti, per ottenere una polentina morbida. Trasferitela in una ciotola e conditela con il pecorino, l'aglio tritato e un filo d'olio. Regolate di sale e pepate. Eviscerate le sarde, squamatele, sciacquatele, asciugatele con carta da cucina e farcitele con parte del semolino. Sistematele in una pirofila oliata, unite il composto di semolino rimasto, qualche rametto di timo, un filo d'olio e infornate a 200° per 10-15 minuti, finché i pesci sono cotti e il semolino dorato.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 cuore di lattuga * 8 filetti di acciughe sott'olio * 2 fette spesse di pane casereccio * 1 cucchiaio di capperi sotto sale * 1 mazzetto di basilico * 1 ciuffo di timo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate i capperi dal sale e metteteli a bagno in acqua tiepida per 10-15 minuti, cambiando l'acqua un paio di volte. Tagliate il pane a grossi dadi e friggeteli in una padella, con un filo d'olio, finché sono dorati. Scolateli su carta da cucina e salateli.

Mondate e lavate la lattuga, poi spezzettate le foglie. Riunitele in una insalatiera e aggiungete le acciughe, i capperi strizzati e i dadi di pane. Condite con olio, sale, pepe e completate con abbondante di basilico e ciuffetti di timo.

Lattuga, timo e crostini

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g di linguine * 6 acciughe pulite e aperte a libro * 4 filetti di acciughe sott'olio * 600g di pomodori pelati * 50 g di olive nere snocciolate * 1 scalogno * 1 spicchio d'aglio * 50 g di uvetta * 1 limone * ½ arancia * Peperoncino in polvere * Olio extravergine d'oliva * Sale

Mettete in una pirofila le acciughe fresche (per il consumo a crudo, devono essere state tenute 96 ore in freezer, poi scongelate in frigo). Lavate gli agrumi, grattugiate le scorze, spremete i succhi e versateli nella pirofila. Condite con olio e sale, coprite con pellicola e fate marinare 15-20 minuti. Ammollate l'uvetta in acqua tiepida. Tritate le olive, i filetti di acciughe sott'olio, l'aglio e lo scalogno spellati e fateli appassire in una padella con un filo d'olio e una presa di peperoncino. Unite i pelati spezzettati, cuocete 20 minuti a fuoco dolce e aggiungete l'uvetta scolata. Intanto, lessate le linguine in acqua salata. Scolatele al dente e ripassatele nella padella con il sugo. Servite con le acciughe fresche, sgocciolate dalla marinata.

Linguine alla siciliana

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

Quiche di porri

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta brisée pronta rettangolare * 8 sardine pulite e diliscate * 4 porri * 100 g di pancetta affumicata * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate e affettate i porri. Tagliuzzate la pancetta e fatela rosolare in una padella con un filo d'olio. Unite i porri e lasciateli stufare circa 15 minuti. Regolate di sale, pepate e spegnete. Stendete la pasta brisée in uno stampo rettangolare imburrato. Bucherellate la base con una forchetta, versate il composto di pancetta e porri e infornate 20 minuti a 200°. Sciacquate e asciugate le sardine, disponetele sulla quiche, condite con poco olio e sale e ripassate in forno 10 minuti. Servite la quiche calda o tiepida.

Sauté alla provenzale

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di sardine * ½ arancia * 100 g di polpa di pomodoro * 2 spicchi d'aglio * 3 rametti di finocchietto * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private le sardine di teste e interiora, squamatele e sciacquatele. Tagliuzzate il finocchietto tenendo separati gambi e ciuffi.

Spellate e affettate l'aglio. Rosolatelo in una padella con un filo d'olio, finché è dorato. Unite il pomodoro, i gambi del finocchietto, sale, pepe e cuocete 10 minuti. Unite le sardine e saltate 5 minuti. Sfumate con il succo dell'arancia, cuocete altri 5 minuti, spegnete e completate con i ciuffi del finocchietto.

Un mare di pomodoro

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 kg di acciughe * 500 g di polpa di pomodoro * 2 spicchi d'aglio * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite le acciughe privandole di teste, interiora, squame e lische. Sciacquatele e tamponatele con carta assorbente. In una padella, scaldate un filo d'olio con l'aglio, spellato e tritato, e 2 foglie di basilico. Aggiungete la polpa di pomodoro e cuocete 15 minuti. Salate, pepate e unite le acciughe. Senza mescolare, mettete il coperchio e cuocete 10 minuti. Spegnete e servite le acciughe con una macinata di pepe e basilico fresco tagliuzzato.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 70 g di filetti di acciughe sott'olio * 1 uovo * 1 tuorlo * 1 ciuffo di prezzemolo * Latte * Sale e pepe

Rassodate l'uovo, sgusciatelo, tritatelo e conditelo con poco sale, pepe e il prezzemolo tritato. Srotolate la sfoglia su una placca, lasciandola sulla sua carta da forno, e bucherellatela con una forchetta. Distribuite i filetti di acciughe e il trito di uovo sodo su metà della pasta, a un cm di distanza dal lato lungo e dai bordi laterali. Ripiegate sul ripieno la sfoglia libera, spennellate d'acqua i bordi e sigillateli. Spennellate la superficie con il tuorlo, sbattuto con poco latte, poi tagliate la sfoglia a strisce larghe un paio di dita, distanziandole leggermente, e infornate 15-20 minuti a 180°.

Sfogliatine farcite

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

Involtini a beccafico

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
24 sardine pulite, diliscate e aperte a libro * 70 g di mollica di pane * 20 olive verdi snocciolate * 2 spicchi d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 20 g di pinoli * Paprica * Latte * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate e tritate l'aglio. Mescolatelo con la mollica sbriciolata e bagnata con poco latte. Unite i pinoli, le olive a pezzetti, una presa di paprica e il prezzemolo tritato. Regolate di sale e pepate. Irrorate con un filo d'olio e mescolate. Sciacquate e asciugate le sardine. Stendetele su un tagliere, con la polpa verso l'alto, e distribuitevi la farcia. Arrotolate le sardine partendo dal lato della testa e lasciando le codine all'esterno. Fissate con stecchini e disponete man mano le sardine in una teglia unta d'olio. Condite con sale, pepe, poco altro olio e infornate 15 minuti a 210°. Completate con una presa di paprica e servite.

VERDURE RIPIENE
queste bontà sono tutte da scoprire

Cestini di zucchine

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 zucchine tonde * 1 zucchina lunga * 2 peperoni rosso e giallo * 2 cipollotti rossi * 1 ciuffo di menta * 20 g di mollica di pane * Latte * 20 g di grana padano grattugiato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i peperoni e arrostiteli un'ora in forno a 180°. Intanto, lavate le zucchine tonde, tagliate le calotte, scavate la polpa e tritatela. Ammollate la mollica in una terrina con poco latte, spezzettatela e unite la polpa tritata, il grana, olio e pepe. Farcite le zucchine tonde, mettetele in una teglia che le contenga a misura, foderata con carta da forno, irroratele d'olio e infornate 50 minuti. Sfornate i peperoni, puliteli, divideteli a falde e conditeli con un cipollotto mondato e affettato, olio, sale, pepe. Lavate e grattugiate a filetti la zucchina lunga insieme alle calotte. Mescolate i filetti in una ciotola con menta tagliuzzata, il cipollotto rimasto, pulito e tritato grossolanamente, olio, sale e pepe. Guarnite le zucchine ripiene con i filetti e servitele con i peperoni e menta fresca.

Corni al pollo

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di petto di pollo * 4 peperoni corno rossi * 3 patate * 1 cipollotto rosso * 1 spicchio d'aglio * 100 g di provola * 150 g di passata di pomodoro * 1 ciuffo di prezzemolo * Origano secco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i peperoni, tagliateli a metà per il lungo e privateli di semi e filamenti lasciando attaccati i piccioli. Conditeli internamente con olio, sale, pepe. Disponeteli in una teglia, che li contenga a misura, sulla passata condita con olio, sale, pepe e origano. Tagliate a dadini le patate sbucciate e il pollo, condite anch'essi con origano, olio, sale, pepe e farcite i peperoni. Aggiungete il cipollotto, mondato e affettato, la provola a dadini, un giro d'olio e infornate 40 minuti a 180°. Sfornate e guarnite con ciuffi di prezzemolo.

VERDURE RIPIENE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 peperoni quadrati rossi * 250 g di mezzi ziti * 200 g di provola * 200 g di passata di pomodoro * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di basilico * 4 cucchiai di grana padano grattugiato * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate i peperoni, tagliateli a metà in orizzontale ed eliminate semi e filamenti, lasciando i piccioli. Condite internamente i peperoni con olio e sale, disponeteli in una teglia e infornateli 10 minuti a 180°. Sfornateli e fateli raffreddare. Fate dorare in una padella l'aglio, spellato e schiacciato, con un filo d'olio. Unite la passata e il basilico, salate e cuocete 10 minuti. Lessate la pasta in acqua salata, scolatela al dente, ripassatela nel sugo e spegnete. Aggiungete il grana, mescolate e dividete la pasta nei mezzi peperoni. Distribuite la provola a pezzetti, irrorate d'olio e ripassate in forno a 180° per 15-20 minuti.

Quadrati con pasta

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
55 minuti

Un tesoro d'orzo

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g di orzo perlato * 4 zucchine tonde * 1 pomodoro * 1 scalogno * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di timo * 1 mazzetto di erba cipollina * Brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate delle zucchine, tagliate le calotte, scavate la polpa e tritatela. Mettete zucchine e calotte in una teglia che le contenga a misura, salatele, pepatele, irrorate d'olio e infornate 20-25 minuti a 180°, finché le zucchine sono tenere. Nel frattempo, lessate l'orzo nel brodo con qualche rametto di timo. In una padella, fate appassire lo scalogno, spellato e tritato, con l'aglio sbucciato e affettato. Aggiungete la polpa delle zucchine e il pomodoro, lavato e tagliato a dadini. Salate e cuocete 5 minuti. Spegnete, fate intiepidire e completate con l'erba cipollina tagliuzzata. Mescolate l'intingolo con l'orzo ben scolato, farcite le zucchine e servite.

Trancetti alla salsiccia

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g di da salsiccia * 100 g di polpa di vitello macinata * 4 peperoni corno rossi e verdi * 200 g di provola * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * 2 uova * 80 g di mollica di pane * Latte * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i peperoni, tagliate le calotte ed eliminate semi e filamenti. In una terrina mescolate la salsiccia, spellata e sgranata, con la carne e il pane, bagnato nel latte e strizzato. Unite il parmigiano, la provola tritata e le uova sbattute. Regolate se occorre di sale e pepate. Farcite i peperoni, senza riempirli troppo, compattando bene il ripieno. Chiudeteli con le calotte, fissandole con uno stecchino, e disponeteli sdraiati, uno accanto all'altro, in una pirofila che li contenga a misura, rivestita di carta da forno. Condite con olio e sale e infornate a 180° per 40 minuti. Sfornate, fate intiepidire, tagliate i peperoni farciti a trancetti e serviteli, a piacere con insalatine o erbe fresche.

Melanzane al mix di ragù

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 1 ora e 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 g di polpa di manzo macinata * 150 g di polpa di maiale macinata * 2 melanzane * 1 spicchio d'aglio * 200 ml di polpa di pomodoro * 1 ciuffo di basilico * 100 g di scamorza * Peperoncino in polvere * 1 mazzetto di erba cipollina * Vino rosso * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate e tagliate le melanzane a metà per lungo, lasciando i piccioli. Scavate l'interno, salatelo e tritate la polpa tolta. Spennellate d'olio le melanzane svuotate, disponetele in una teglia che le contenga a misura e infornate 15 minuti a 200°. Intanto, rosolate in un tegame l'aglio, spellato e tritato, con un filo d'olio. Aggiungete la polpa delle melanzane, fatela dorare, poi unite e rosolate le carni. Sfumate con il vino, fate evaporare, versate il pomodoro e condite con sale, pepe e peperoncino. Cuocete il ragù per circa 30 minuti. Unite qualche foglia di basilico spezzettata e spegnete. Farcite le melanzane con il ragù, cospargetele con la scamorza grattugiata, irrorate d'olio e ripassate 15 minuti in forno a 190°. Cospargete di erba cipollina tagliuzzata e basilico fresco.

VERDURE RIPIENE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 melanzane * 1 peperone giallo * 1 carota * 1 cipolla * 1 gambo di sedano * 1 mazzetto di rucola * 300 g di polpa di manzo macinata * 400 g di polpa di pomodoro * 60 g di mollica di pane * Vino bianco * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le melanzane, tagliatele a metà per il lungo e, con un coltellino appuntito, ricavate la polpa facendo attenzione a non forare la buccia. Salate l'interno delle melanzane e tenetele da parte. Riducete la polpa a dadini. Passate la mollica nel mixer. Mondate e tritate carota, cipolla e sedano e fateli appassire in un tegame con un filo d'olio. Unite la carne e rosolate. Sfumate con poco vino, aggiungete il peperone, pulito e a dadini, la polpa delle melanzane e fate insaporire. Versate il pomodoro, regolate di sale, cuocete 10 minuti, spegnete e unite la mollica. Farcite le melanzane, disponetele su una teglia oliata e infornate 30 minuti a 180º. Servite con la rucola lavata.

Barchette con carne

Preparazione 30 minuti
Tempo di cottura 50 minuti

Tonde al sugo

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 55 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 melanzane tonde * 2 cipolle rosse * 1 spicchio d'aglio * 400 g di pomodori pelati * 200 g di pangrattato * 100 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate e affettate una cipolla. Fatela appassire in un tegame con un filo d'olio. Unite i pelati a filetti, sale, pepe e fate sobbollire 10 minuti. Intanto, lavate le melanzane e tagliate le calotta. Ricavate la polpa delle melanzane senza forare le bucce e tritatela con le calotte. Fate appassire la cipolla rimasta e l'aglio, sbucciati e tritati, in una padella con un filo d'olio. Unite la polpa delle melanzane e cuocete 15 minuti. Spegnete, fate intiepidire e mescolate il pangrattato, il parmigiano e il prezzemolo tritato. Regolate di sale e pepate. Farcite le melanzane con il ripieno e sistematele in una pirofila sul sugo di pomodoro. Infornate a 180° per circa 40 minuti.

Pomodori in crociera

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 melanzane ovali * 4 pomodori ramati * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato * Peperoncino in povere * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Preparate un cucchiaio abbondante di trito con l'aglio sbucciato e il prezzemolo. Lavate le melanzane e tagliatele a metà per il lungo, senza togliere i piccioli. Trasferitele in una teglia oliata, che le contenga a misura, e incidete la polpa con tagli a griglia, senza forare le bucce. Spennellate d'olio, salate, pepate e cospargete con parte del trito e una presa di peperoncino. Sciacquate i pomodori e tagliateli a metà. Disponete i pomodori sulle melanzane, con la parte del taglio verso il basso. Cospargete con il trito rimasto, un filo d'olio, il parmigiano e infornate 50 minuti a 190° finché le melanzane sono tenere.

Dadolata saporita

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 peperoni rossi e gialli * 2 zucchine * 1 melanzana * 1 mazzetto di basilico * 1 ciuffo di timo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i peperoni, tagliate le calotte ed eliminate semi e filamenti. Riducete le calotte a dadini insieme a melanzane e zucchine mondate. Saltate la dadolata in una padella con olio, sale, pepe e foglioline di timo per 15 minuti. Disponete i peperoni in una teglia oliata, che li contenga a misura, salateli e farciteli con la dadolata. Infornate 20-30 minuti a 180°. Sfornate e guarnite con ciuffi di basilico.

VERDURE RIPIENE

Ramati al riso

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
100 g di riso per risotti * 8 pomodori ramati * 800 g di patate * 1 spicchio d'aglio * 1 mazzetto di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i pomodori, tagliate le calotte e ricavate la polpa, senza forare le bucce. Tritate la polpa e mescolatela in una terrina con il riso, l'aglio spellato e tritato, sale, pepe e foglie di basilico spezzettate. Salate internamente i pomodori e le calotte e fateli sgocciolare capovolti su carta da cucina. Lasciate riposare pomodori e riso per un'ora. Tagliate a spicchi le patate sbucciate e conditele in una teglia con olio, sale e pepe. Disponete tra le patate i pomodori, farciteli con il riso, irrorate con un filino d'acqua e chiudeteli con le calotte. Coprite con alluminio e infornate 40 minuti a 180°. Scoprite e cuocete altri 10-15 minuti, finché le patate sono rosolate.

Avocado alle nocciole

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 avocado * 100 g di nocciole * 2 cipollotti * 100 g di scamorza * 2 limoni * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i limoni, grattugiate la scorza di un agrume e spremeteli entrambi. Lavate gli avocado, tagliateli a metà, privateli dei noccioli e disponeteli, con la parte tagliata verso l'alto. in una teglia che li contenga a misura, rivestita di carta da forno. Spruzzate la polpa con parte del succo dei limoni. Spezzettate le nocciole grossolanamente, pulite e tritate i cipollotti e mescolateli in una terrina con la scamorza grattugiata a filetti, un cucchiaio di prezzemolo tritato, il succo dei limoni rimasto e la scorza grattugiata. Regolate di sale e pepate. Distribuite il composto nelle cavità degli avocado, irrorate d'olio e infornate 15-20 minuti a 200°. Servite gli avocado con altro prezzemolo e fettine di limone a piacere.

Delizia tonnata

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 55 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g di tonno sott'olio * 2 melanzane ovali * 6 pomodorini ciliegia * 50 g di mozzarella * 2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate la mozzarella a dadini e fateli asciugare su carta da cucina. Lavate le melanzane, dividetele a metà per il lungo e svuotatele della polpa, senza forare le bucce. Sistematele in una teglia, conditele con olio e sale e infornatele 15 minuti a 200°. Tagliate la polpa a dadini e saltateli in una padella con un filo d'olio. Unite i pomodorini, lavati e divisi a spicchi, e cuocete 15 minuti. Spegnete, unite tonno, parmigiano e mozzarella, regolate di sale, pepate e farcite le melanzane. Rimettete 20 minuti in forno e servite, a piacere con una misticanza.

Cipolle con quinoa

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 cipolle bianche e rosse * 150 g di quinoa * 150 g di pancetta a dadini * 2 cucchiai di grana padano grattugiato * 2 cucchiai di pangrattato * 1 ciuffo di prezzemolo * Paprica * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le cipolle e, senza sbucciarle, scottatele 5 minuti in acqua salata. Scolatele, fatele intiepidire, pelatele e tagliate le calotte. Scavate le cipolle, lasciando un bordo intatto di mezzo cm. Intanto, sciacquate la quinoa sotto l'acqua corrente, in un colino. Mettetela in una casseruola con 300 ml di acqua salata. Coprite, portate e bollore e cuocete 15 minuti, finché l'acqua è assorbita. Rosolate in una padella la pancetta con un filo d'olio. Unite la polpa delle cipolle tritata, la quinoa e fate insaporire. Regolate di sale e pepate. Disponete le cipolle in una teglia oliata, farcitele con la quinoa e cospargete con il grana, mescolato con pangrattato e paprica. Irrorate d'olio e infornate 30 minuti a 180°. Servite con il prezzemolo a filetti e fiori eduli a piacere.

PESCHE
ancora più deliziose nei dessert

Charlotte al mascarpone

Preparazione 20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
3 pesche gialle * 2 pesche sciroppate * 400 g di savoiardi * 200 g di mascarpone * 200 ml di panna fresca * 100 g di zucchero

Mescolate il mascarpone con lo zucchero, aggiungete la panna montata e amalgamate. Sbucciate le pesche gialle, eliminate i noccioli e frullate la polpa. Incorporate la purea nel composto di mascarpone. Inzuppate i savoiardi nel liquido delle pesche sciroppate e foderate fondo e bordi di uno stampo da plum cake, rivestito di pellicola lasciata sbordare, rifilandoli a misura. Versate nello stampo la crema al mascarpone, coprite con la pellicola che sborda e passate in freezer 2 ore. Sformate la charlotte su un piatto, eliminate la pellicola e guarnite con le pesche sciroppate, tagliate a fettine sottili.

Tartellette cioccolatose

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 panetto di pasta frolla pronta * 2 pesche noci * 170 ml di panna fresca * 200 g di cioccolato fondente * 1 ciuffo di basilico * Farina * Burro

Stendete la frolla sul piano infarinato, ricavate 4 dischi e rivestite 4 stampini da tartelletta imburrati. Coprite con dischetti di carta da forno e legumi secchi e infornate 10 minuti a 180°. Eliminate legumi e carta e cuocete altri 10 minuti. Fate raffreddare. Raccogliete in una ciotola il cioccolato tritato. Scaldate la panna in un pentolino, con un rametto di basilico. Al bollore, spegnete, levate il basilico, versate la panna sul cioccolato e mescolate per scioglierlo. Dividete la crema nelle tartellette e fate raffreddare. Decorate con le pesche lavate, private dei noccioli e affettate, e con ciuffi di basilico fresco.

DOLCI CON LE PESCHE

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
3 pesche noci * 12 fette di panbrioche * 4 uova * 240 ml di panna fresca * 60 g di zucchero * Burro * Sale

In una ciotola, sbattete le uova con lo zucchero, la panna e un pizzico di sale. Lavate le pesche, privatele dei noccioli e affettatele. In 6 cocotte imburrate, alternate le fette di panbrioche spezzettate e le pesche. Versate la crema di uova e infornate 20 minuti a 180°.

French toast in cocotte

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Torta con frosting

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
4 pesche noci * 200 g di farina, più quella per lo stampo * 30 g di amido di mais * 2 uova * 150 g di zucchero semolato * 100 g di formaggio fresco spalmabile * 20 g di zucchero a velo * 1 bustina di lievito in polvere * 60 ml di olio di semi di girasole * Burro * Sale

Montate le uova con lo zucchero semolato finché risultano spumose. Versate l'olio a filo continuando a montare. Incorporate con una spatola la farina, setacciata con amido e lievito, e un pizzico di sale. Versate l'impasto in uno stampo imburrato e infarinato. Lavate le pesche, tagliatele a metà, privatele dei noccioli e disponetele sulla superficie del dolce. Infornate 35 minuti a 175°. Sfornate e fate raffreddare. Lavorate il formaggio con lo zucchero a velo. Spalmate il frosting sulla torta e servite.

Amaretti e yogurt

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
4 pesche * 90 g di amaretti * 250 g di farina, più quella per lo stampo * 250 g di zucchero semolato * 4 uova * 200 g di yogurt alla pesca * 1 bustina di lievito in polvere * Burro * Zucchero a velo

Tritate finemente nel mixer gli amaretti. Sbucciate le pesche, privatele dei noccioli e frullate la polpa. In una ciotola, montate le uova con lo zucchero semolato finché risultano chiare e spumose. Incorporate con una spatola lo yogurt e la farina, setacciata con il lievito. Aggiungete gli amaretti, la purea di pesche e amalgamate. Versate l'impasto in uno stampo imburrato e infarinato. Infornate 50 minuti a 180°. Sfornate, fate raffreddare, cospargete di zucchero a velo e guarnite a piacere con frutta fresca, salsa di lamponi e ciuffi di menta.

Pizza alla ricotta

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g di pasta per pizza pronta * 4 pesche noci * 250 g di ricotta * 50 g di zucchero * Granella di pistacchi * 2 rametti di lavanda * 1 ciuffo di menta * Olio extravergine d'oliva

Stendete la pasta in una teglia oliata, formando un ovale. In una ciotola, mescolate la ricotta con lo zucchero e spalmatela sulla pasta. Lavate le pesche, snocciolatele e tagliatele a spicchietti. Infornate a 220° per circa 15 minuti. Sfornate e guarnite con i pistacchi, i fiori della lavanda e foglie di menta.

Tiramisù di frutta

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 10 PERSONE
500 g di pesche bianche * 500 g di mascarpone * 200 ml di panna fresca * 200 g di zucchero * 2 tuorli * 50 ml di acqua * 200 g di savoiardi * Tè alla pesca * 1 crêpe pronta

Sbucciate le pesche, snocciolatele e tagliatele a dadini. Portate a bollore in un pentolino 50 ml d'acqua con lo zucchero. Quando lo sciroppo arriva a 121°, misurati con un termometro da cucina, spegnete e versatelo a filo sui tuorli, in una ciotola, montandoli con la frusta elettrica fino a ottenere una spuma soffice. Incorporate il mascarpone, continuando a sbattere, e la panna montata. Bagnate i savoiardi nel tè alla pesca e alternateli a strati, in uno stampo, con le pesche e la crema al mascarpone, terminando con quest'ultima. Passate in frigo almeno 3 ore. Tagliate la crêpe a quadretti, allargateli su una placca e fateli tostare 5 minuti in forno a 200°. Spargeteli sul dolce e servite.

Pudding al forno

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 pesche * 150 g di zucchero semolato * 110 g di burro, più quello per le cocotte * 200 g di farina * 1 cucchiaino di lievito in polvere * 1 uovo * 1 cucchiaino di estratto di vaniglia * Zucchero a velo * Sale

Sbucciate le pesche, privatele dei noccioli, tagliatele a tocchi e mescolateli in una terrina con un cucchiaio di zucchero semolato. In una ciotola, lavorate il burro morbido con lo zucchero semolato rimasto. Unite la farina setacciata con il lievito, un pizzico di sale, l'uovo sbattuto, la vaniglia e amalgamate. Distribuite il composto in 4 cocotte imburrate e affondatevi le pesche. Infornate a 180° per 35-40 minuti. Sfornate, fate intiepidire, spolverizzate di zucchero a velo e servite.

Crostatine al rosmarino

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 panetto di pasta frolla pronta * 6 pesche noci bianche * 500 ml di latte * 150 g di zucchero * 6 tuorli * 45 g di amido di mais * 1 baccello di vaniglia * 1 rametto di rosmarino * Farina * Burro

Riscaldate in un pentolino, il latte con il rosmarino e la vaniglia, incisa per lungo. In una casseruola, mescolate con una frusta i tuorli e lo zucchero. Incorporate l'amido e stemperate con il latte caldo, filtrato per trattenere gli aromi e versato a filo, sempre mescolando con la frusta. Fate addensare la crema a fuoco dolce, rigirando continuamente. Spegnete, versatela in una ciotola, coprite con pellicola a contatto e fate raffreddare. Stendete la frolla sul piano infarinato, ricavate 6 dischi e rivestite altrettanti stampini imburrati. Coprite con dischetti di carta da forno e legumi secchi e infornate a 180° per 15 minuti, levando legumi e carta negli ultimi 5 minuti. Fate raffreddare e farcite le crostatine con la crema. Lavate le pesche, privatele dei noccioli, guarnite le crostatine e servite.

Pistacchi e biscotti

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 pesche * 100 g di ricotta * 30 g di granella di pistacchi sgusciati * 40 g di zucchero * 2 biscotti secchi * ½ limone * Burro * Sale

Lavate le pesche, tagliatele a metà e privatele dei noccioli. Disponetele in una teglia imburrata che le contenga a misura, con il taglio verso l'alto. Spruzzatele con il succo del limone e spolverizzatele con metà dello zucchero. Mescolate la ricotta con lo zucchero rimasto, i pistacchi, i biscotti sbriciolati e un pizzico di sale. Farcite le pesche con il composto, unite qualche fiocchetto di burro e infornate 15 minuti a 180°.

Galletta al timo

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 panetto di pasta per pizza integrale pronta * 4 pesche noci * 70 g di zucchero di canna * ½ cucchiaino cannella in polvere * 1 mazzetto di timo * Burro

Lavate le pesche, privatele dei noccioli e tagliatele a spicchi. Mescolatele in una ciotola con la cannella, 50 g di zucchero, 4-5 rametti di timo e fate riposare 10-15 minuti. Stendete la pasta in un disco su una placca, rivestita di carta da forno imburrata. Disponete al centro le pesche, ripiegate i bordi sulla frutta, spargete lo zucchero rimasto e qualche fiocchetto di burro. Infornate 20 minuti a 180°, finché la galletta è cotta. Servite con timo fresco.

Piccole al cacao

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
3 pesche gialle * 10 amaretti * 1 cucchiaio di cacao amaro * 2 cucchiai di liquore all'amaretto * 2 cucchiai di zucchero

Lavate le pesche, dividetele a metà e privatele dei noccioli, scavando un po' di polpa centrale. Disponetele in una pirofila imburrata, che le contenga a misura, con il taglio verso l'alto. Tritate la polpa scavata. Mescolatela in una ciotola con gli amaretti sbriciolati, il liquore, il cacao e lo zucchero. Farcite le pesche, aggiungete nella pirofila qualche rametto di timo e infornate a 180° per circa 30 minuti. Servite le pesche, a piacere, calde, tiepide o fredde.

Direttrice responsabile
ROSSELLA RASULO

UFFICIO CENTRALE
Luca Angelucci
(caporedattore)
Danilo Ascani (caposervizio)
Alessandra Gavazzi (caposervizio)
Francesco Vicario (caposervizio)

REDAZIONE
Sabrina Bonalumi
(caposervizio - coordinatrice spettacolo)
Maria Elena Barnabi (caposervizio)
Francesco Gironi (caposervizio)
Roberta Spadotto (caposervizio)
Sara Recordati, Patrizia Vassallo

UFFICIO GRAFICO
Marcella Mihalich (art director)
Silvia Bennati
Federica Berto
Valentina Mariani
Silvia M. Reppa

RICERCA ICONOGRAFICA
Nicoletta Caffi (responsabile)
Lucia Ciammaichella
Dario Vazzoler

SEGRETERIA
Rossella Brambilla
(segretaria del direttore)
Tiziana Maccarini

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA
DEBI CHIRICHELLA (Presidente),
GIACOMO MOLETTO
(Amministratore Delegato
e Direttore Generale),
Thomas Allen Ghareeb (Consigliere),
Marcello Sorrentino (Consigliere)

PUBLISHING
Massimo Russo
(Chief Content Officer),
Michela Alpi
(Strategy Consultant
Cinema & Entertainment Specialist),
Cristina Moroni (Senior Product
Manager)

HEARST MAGAZINES
INTERNATIONAL
Debi Chirichella
(President, Hearst Magazines),
Kim St. Clair Bodden
(SVP/Editorial & Brand Director),
Chloe O'Brien (Deputy Brands Director)

HEARST EUROPE
Simon Horne
(Interim Ceo Hearst Uk,
President Hearst Europe)
Julien Litzelmann
(Finance Director, Hearst Uk),
Giacomo Moletto
(Chief Operating Officer, Hearst Europe)
Surinder Simmons
(Chief People Officer, Hearst Europe)

HEARST SOLUTIONS
ROBERT SHOENMAKER
(Managing Director)

Alberto Vecchione
(Sales Director Hearst Solutions)
Simone Silvestri
(Sales Director Business Unit Fashion)
Daniel Davide
(Client Partnerships Sales Director)
Alessandro Caracciolo
(Head Of Digital Sales)
Michele Di Bitonto
(Sales Director Hearst Live)
Alessandra Viganò
(Hearst Global Solutions Global Sales
Director - Foreign Clients)

Immagini © AGF Creative

GENTE IN CUCINA è una testata
Hearst Magazines Italia SpA

ALLEGATO REDAZIONALE A "GENTE" N. 27/2022
NON VENDIBILE SEPARATAMENTE

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE
© 2012 Hearst Magazines Italia SpA - via Roberto Bracco, 6 - 20159 Milano

DISTRIBUZIONE: Per l'Italia: m-Dis Distribuzione Media SpA
via Cazzaniga 19 - 20132 Milano - tel.02.2582.1,

Stampa: Arti Grafiche Boccia - via Tiberio Claudio Felice 7 - 84131 - Salerno
Printed in Italy

Federazione Italiana
Editori Giornali